Питание при туберкулезе

Здоровое питание - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Основными задачами лечебного питания при туберкулезе легких являются: обеспечение организма полноценным питанием в условиях распада белков, ухудшения обмена жиров и углеводов, повышенного расхода витаминов и минеральных веществ; повышение сопротивляемости организма к инфекции и интоксикации; способствование нормализации обмена веществ; содействие восстановлению тканей, пораженных туберкулезной инфекцией. Пищевой режим составляют, учитывая характер и степень поражения органа, общее состояние организма, осложнения со стороны других органов

- ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
  - ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
  - ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ
  - ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ
    -
    - НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ
    - ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ С СОПУТСТВУЮЩИМИ НАРУШЕНИЯМИ СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
      -
      - ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
      - ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
      - ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
      - ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
      - ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ
    - ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД
      -
      - ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА
      - ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА
    - РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
      - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
      - ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- ВТОРЫЕ БЛЮДА
- СОУСЫ
- ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ И СОКИ

ПИТАНИЕ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Туберкулез – это преимущественно хроническая инфекция, при которой чаще всего поражены легкие. Реже встречается туберкулез гортани, кишечника, почек, костей и суставов, кожи. При туберкулезе возможны изменения пораженных органов, интоксикация организма, нарушается обмен веществ, работа различных органов и систем, в частности органов пищеварения.

Пищевой режим составляют, учитывая характер и степень поражения органа, общее состояние организма, осложнения со стороны других органов. Калорийность рациона зависит от особенностей течения болезни, веса тела и сопутствующих заболеваний. При обострении туберкулеза и постельном режиме достаточно 2500–2600 ккал в день. При полупостельном режиме – 2700 ккал; при затухании обострения – 3000–3400 ккал. При легочном туберкулезе с хроническим течением, особенно у людей молодого возраста, рекомендуется питание повышенной калорийности – 3600 ккал. Питание более калорийное не является полезным. Быстрая и большая прибавка веса тела может не улучшить, а ухудшить состояние больного.

ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Основными задачами лечебного питания при туберкулезе легких являются:

1. Обеспечение организма полноценным питанием в условиях распада белков, ухудшения обмена жиров и углеводов, повышенного расхода витаминов и минеральных веществ.

2. Повышение сопротивляемости организма к инфекции и интоксикации.

3. Способствование нормализации обмена веществ.

4. Содействие восстановлению тканей, пораженных туберкулезной инфекцией.

Для выполнения этих задач необходимо вводить с пищей повышенное количество белка (не менее 120–140 г), расход которого у больных туберкулезом повышен. Рекомендуются легкоусвояемые белковые продукты (молоко, рыба, яйца, мясо). Количество жира рекомендуется в пределах физиологической нормы (100–120 г). Жиры нужно давать легкоусвояемые, богатые витамином А (сливочное масло, сливки, сметана), около трети – в виде растительного жира.

Количество углеводов в пределах физиологической нормы (450–500 г). В тех случаях, когда при туберкулезе наблюдается нарушение углеводного обмена, аллергизация организма (аллергический диатез, бронхиальная астма, хронические экземы), избыточная масса тела, больным нужно ограничить потребление углеводов до 300–400 г главным образом за счет легкоусвояемых (сахар, мед, варенье, сироп и т. д.).

При обострении туберкулезного процесса может наблюдаться усиленное выделение минеральных солей (кальция, калия, фосфора, хлорида натрия), поэтому вводятся продукты, богатые ими (молоко, сыр, творог, яйца, инжир, курага, изюм, мясные и рыбные продукты, орехи и т. д.).

При эксудативном плеврите, транссудате, туберкулезном менингите, при повышении выделений в бронхи, поражения почек, приводящих к отекам, назначается гипонатриевая диета, т. е. пища готовится без добавления поваренной соли. Эта диета способствует усилению диуреза, рассасыванию жидкости, накопившейся в полостях, затиханию воспалительного процесса. Жидкость вводится в количестве 900-1000 мл. При большой потере крови, многократной рвоте, поносах, избыточном поте количество поваренной соли увеличивают до 20 г.

У больных туберкулезом развивается дефицит витаминов (особенно аскорбиновой кислоты, витаминов А и группы В).

Употребление достаточного количества аскорбиновой кислоты повышает бактерицидные свойства сыворотки крови, увеличивает образование антител, понижает интоксикацию. Особенно высока потребность в витамине С у больных с фиброзно-кавернозным процессом, при высокой температуре и распаде тканей. Из продуктов в этом случае рекомендуют достаточное количество овощей и фруктов, а также необходимо периодически принимать до 300 мг аскорбиновой кислоты в день.

Больные туберкулезом легких, гортани, кишечника и кожных покровов нуждаются также в повышенном количестве витамина А – около 5 мг. Для удовлетворения потребности в витамине А рекомендуются молочные продукты, рыбий жир, яичный желток, а также продукты содержащие каротин – морковь, помидоры, абрикосы, красный перец и др.

Особое внимание следует придавать обеспечению больных витаминами группы В. Они имеют прямое отношение к белковому обмену, потребность в которых у этой группы больных повышена. В рацион необходимо вводить продукты, богатые витаминами В – свежие овощи, мясо, блюда из отрубей, пивных или пекарский дрожжей.

Калорийность питания – 2500–3600 ккал.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

1. Пищевой рацион должен быть разнообразным с учетом развития туберкулезного процесса и общего состояния организма.

2. Строгие режимы и ограниченное питание можно назначать только на короткий срок (при осложнениях и обострениях болезни).

3. На всех этапах лечения питание должно быть дифференцированным.

Необходимо соблюдать основные принципы качественного и количественного построения рациона в зависимости от характера и стадии туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений и сопутствующих заболеваний.

Имеется несколько вариантов лечебного питания для больных туберкулезом.

НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Первый вариант питания.

Он назначается больным со сниженной реактивной способностью организма, общей гипотонией, субфебрильной температурой, с вялым течением болезни.

Химический состав этой диеты: белков 140 г, жиров 100 г, углеводов 400 г, ограничивая легкоусвояемые.

Калорийность 2700–3000 ккал. Содержание аскорбиновой кислоты до 350 мг, витамина В1 5 г.

Кулинарная обработка обычная.

Питание дробное – 5 раз в день.

Второй вариант.

Назначается больным с повышенной нервной возбудимостью, пониженной массой тела, повышенной температуры – до 30 градусов, без признаков усиленного распада тканей, в период затухания процесса при туберкулезе легких, костей и суставов.

Химический состав диеты: белков 110–120 г, жиров до 120 г, углеводов 500–550 г. Содержание аскорбиновой кислоты до 300 мг.

Калорийность 3000–3500 ккал.

Рекомендуются продукты, богатые кальцием – молоко и молочные продукты, яйца.

Кулинарная обработка обычная.

Питание дробное – 5 раз в день.

Третий вариант питания.

Этот вариант назначается в период обострения процесса при выраженном распаде тканей, значительных воспалительных явлениях, протекающих с высокой температурой и истощением. В этих случаях обычно наблюдается усиленный распад белка.

Химический состав диеты: белков 120–140 г, жиров 100 г, углеводов 400–500 г.

Калорийность 3000–3500 ккал.

Необходимо введение избыточного количества аскорбиновой кислоты. Остальные витамины рекомендуются в пределах физиологической нормы. Кальция до 2 мг в день. Поваренной соли 8 г. Желательно употреблять большое количество различных напитков, сырые соки, овощи и фрукты, богатые минеральными солями и витаминами.

В период обострения болезни часто снижается аппетит, часто возникают нарушения со стороны желудочно-кишечника тракта,

что необходимо учитывать составляяя пищевой рацион.

Кулинарная обработка: всю пищу готовят в протертом виде.

Режим питания дробный, через каждые 2–3 часа.

ПИТАНИЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ С СОПУТСТВУЮЩИМИ НАРУШЕНИЯМИ СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

У больных туберкулезом нередко возникают сопутствующие заболевания со стороны органов пищеварения. Хронический гастрит и колит часто возникают в связи с приемом противотуберкуленых препаратов. Гастриты обычно с пониженной кислотностью. В этом случае рекомендуется дробный прием пищи с обязательным исключением из рациона грубой растительной клетчатки. Овощи и фрукты дают только в вареном и протертом видах, жесткие сорта мяса также дают в протертом или рубленом видах.

Если нарушена деятельность печени и желчевыводящей системы, из пищевого рациона исключают продукты, которые вызывают их раздражение. Запрещаются жирные сорта мяса и рыбы, жареные блюда, сдобное тесто, копчености, консервы, маринады, крепкий чай и кофе.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Первый вариант

Первый завтрак: пудинг творожный, каша гречневая молочная, чай.

Второй завтрак: творог кальцинированный, мусс из фруктов.

Обед: бульон с пельменями, бифштекс жареный с овощами, компот из яблок без сахара.

Полдник: яйцо всмятку (1 штука), отвар шиповника.

Ужин: отварная рыба, запеченная с картофелем, морковное пюре, чай с лимоном без сахара.

На ночь: кефир.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Второй вариант

Первый завтрак: яйцо всмятку (1 штука), творог, каша овсяная молочная, чай с лимоном.

Второй завтрак: сыр, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне со сметаной, куры жареные,

рис отварной, компот яблочный.

Полдник: сухари, отвар шиповника.

Ужин: зразы мясные, фаршированные луком и яйцом, морковь тушеная, лапшевик с творогом.

На ночь: кефир.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Третий вариант

Первый завтрак: язык отварной, каша гречневая молочная протертая, сыр, чай.

Второй завтрак: творог, яблоки запеченые.

Обед: суп из сборных овощей (кроме капусты) на мясном бульоне со сметаной протертый, бефстроганов из говяжьего мяса, пюре картофельное, желе из фруктов.

Полдник: омлет белковый паровой, отвар шиповника.

Ужин: рулет мясной, лапшевик с творогом.

На ночь: кефир.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Четвертый вариант

Первый завтрак: овощной салат, мясо отварное, картофель отварной, чай.

Второй завтрак: сыр голандский, чай.

Обед: борщ на мясном бульоне, бифштекс жареный или лангет, кабачки жареные, мусс яблочный на ксилите.

Полдник: творог, отвар шиповника.

Ужин: котлеты мясные, картофельное пюре, чай.

На ночь: молоко.

ПРИМЕРНОЕ ОДНОДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ

Пятый вариант

Первый завтрак: мясо отварное, запеченное в белом соусе без соли, пюре из картофеля и моркови без соли, каша овсяная без соли.

Второй завтрак: морковное пюре с яблоками, чай.

Обед: суп вермишелевый молочный без соли, рыба отварная без соли, картофельное пюре без соли, компот из свежих фруктов.

Полдник: биточки мясные, запеченные в сметане без соли, отвар шиповника.

Ужин: омлет без соли, каша гречневая полувязкая без соли, чай с молоком.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД

Хлеб и мучные изделия: пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия (пирожки печеные, бисквиты, сдоба и др.).

Супы: любые.

Блюда из мяса и птицы: говядина, телятина, курица в виде котлет, суфле, паштета; печень, мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски).

Блюда из рыбы: сельди, балыки, икра, рыба свежая речная в отварном виде, рыба морская, морепродукты, консервы – шпроты, сардины и др.

Молоко и молочные продукты и блюда из них: молоко, простокваша, кефир, сметана, сыр, творог, творожная запеканка.

Блюда из яиц: в разном приготовлении (омлеты, яйца всмятку и др.).

Блюда и гарниры из круп: каши на молоке (овсяная, гречневая, рисовая, манная), макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные, в виде пюре.

Блюда и гарниры из овощей: в любой кулинарной обработке (в отварном, протертом виде и др.), но частью обязательно сырые.

Закуски: различные, особенно овощные салаты.

Соусы: мясной красный, молочный бешамель, сметанный и др.

Сладкие блюда: мед, варенье и др.

Напитки: любые: кисели, мусс, желе, компоты, фруктовые, овощные, ягодные соки, отвар шиповника, отвар из пшеничных отрубей.

Жиры: масло сливочное и растительное.

ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Из рациона исключают: очень жирные сорта рыбы и птицы, бараний, говяжий и кулинарные жиры; острые и жирные соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

ПИТАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Важнейшим условием питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью

покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов, которые сопровождаются образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание вдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела. Тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движений выполняет человек, тем больше он производит потерь, для покрытия которых требуется большее количество пищи.

Потребность в большем количестве пищи выражают в тепловых единицах – калориях. В настоящее время по международной системе измерения (СИ) энергетическая ценность пищи выражается в джоулях (1 ккал = 4,184 кДж). Калорийность пищи составляет то количество энергии, которое образуется в организме в результате усвоения пищи. Калория – это такое количество тепла, которое необходимо для нагревания 1 л (большая калория) и 1 мл (малая калория) воды, имеющей температуру 15 градусов Цельсия, на один градус. Каждый грамм белка и каждый грамм углеводов любой пищи при сгорании в организме (при окислении) образует тепло, по количеству равное 4 ккал, а при сгорании 1 г жира образуется 9 ккал. Зная величину потребности в энергии можно определить потребности в основных пищевых веществах – белках, жирах и углеводах. Важное значение для жизнедеятельности организма имеют также минеральные вещества, витамины и вода.

Белки.

Особое значение в питании имеют белки. С их действием связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращение мышц, раздражимость нервов, способность к росту и размножению и даже мышление. Они содержатся во всех тканях и жидкостях организма, являясь их главной составной частью. Белки состоят из разнообразных аминокислот, определяющих их биологическое значение. Некоторые из аминокислот образуются в самом организме. Они называются заменимыми аминокислотами. Другие же поступают в организм только с пищей. Эти аминокислоты носят название незаменимых аминокислот. Для физиологически полноценной жизнедеятельности организма необходимо наличие в пище всех незаменимых аминокислот. Недостаточное содержание в пище хотя бы одной незаменимой аминокислоты ведет к снижению биологической ценности белков и может явиться причиной белковой недостаточности, несмотря

на достаточное количество содержание белка в рационе. Незаменимые аминокислоты содержатся в основном в продуктах животного происхождения: в молоке, твороге, мясе, рыбе, яйцах.

Однако организм человека не может обойтись без белков растительного происхождения, которые содержатся в хлебе, крупах и овощах, в состав которых в основном входят заменимые аминокислоты. Белки животных продуктов в сочетании с белками растительного происхождения обеспечивают организм веществами, необходимыми для его развития и жизнедеятельности.

Организм взрослого человека в среднем нуждается в получении с пищей примерно 1–1,2 г белка на 1 кг массы тела. Это означает, что человек, весящий 70–75 кг, должен получать от 70 до 90 г белка в сутки.

Если интенсивность физического труда возрастает, возрастают и потребности организма в белке. Средней суточной нормой белка взрослого человека принято считать 90-100 г в сутки, притом 55 % его должно обеспечиваться белком животного происхождения.

Важнейшими источниками белка являются мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Белки в питании нельзя заменить никакими другими веществами.

Жиры.

Физиологическое значение жиров очень многообразно. Они являются источником энергии и превосходят энергию всех других веществ. Жиры участвуют в востановительных процессах, являясь структурной частью клеток и их мембранных систем; служат растворителями витаминов А, Е, Д и способствуют их усвоению. Улучшая вкусовые свойства пищи, жиры повышают ее питательность. Кроме того, они способствуют выработке иммунитета и помогают организму сохранить тепло.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению центральной нервной системы, изменению кожи, почек, орагнов зрения и др. Животные, получавшие безжировой рацион, отличались меньшей выносливостью и продолжительностью жизни.

В составе жира и сопутствующих ему веществ выявлены такие жизненно необходимые компоненты питания, как полиненасыщенные жирные кислоты, лецитин, витамины А, Е и др.

Средняя потребность взрослого человека в жире составляет 80-100 г в сутки, в том числе растительного – 25–30 г.

В пище за счет жира должно быть обеспечено 33 % суточной

энергетической ценности рациона, что по современным данным является оптимальным. На 1000 ккал приходится 37 г жира.

Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как мозги, сердце, яйца, печень, масло сливочное, сыр, мясо, сало, птица, рыба, молоко. Ценны и растительные жиры, особенно в питании пожилых людей, так как не содержат холестерина.

Углеводы.

Углеводы являются главным источником энергии. В среднем на их долю приходится от 50 до 70 % калорийности дневных рационов. Каждый грамм углеводов обеспечивает поступление 4 ккал энергии. Потребность в углеводах зависит от энергетических трат организма.

У людей, занятых умственным или легким физическим трудом, суточная потребность колеблется от 300 до 500 г. У тех, кто занимается физическим трудом и спортсменов она значительно выше. Склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без ущерба для здоровья.

Наиболее богаты углеводами растительные продукты – хлеб, крупы, макароны, картофель. Чистым углеводом является сахар.

Избыточное количество углеводов нарушает правильное соотношение основных частей пищи, что, в свою очередь, ведет к нарушению обмена веществ.

Витамины.

Витамины – это такие вещества, которые не поставляют организму энергии, но совершенно необходимы в минимальных количествах для поддержания жизни. Они являются незаменимыми, так как не синтезируются или почти не синтезируются, не вырабатываются клетками организма. Витамины поступают или с продуктами питания, в которых содержатся, или в виде синтетических препаратов. Они регулируют, направляют и ускоряют процессы обмена веществ.

Витамины делятся на две большие группы: водорастворимые и жирорастворимые.

К группе жирорастворимых витаминов относятся витамины А, Д, Е, К.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах, апельсинах –

содержится каротин – провитамин А, который в организме превращается в витамин А.

Витамин Д способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина Д нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина Д содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин Д содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов. Витамин К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

К группе водорастворимых витаминов относятся витамин С и витамины группы В.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на углеводный и белковый обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, лиственные овощи.

Группа витаминов В состоит из 15 активных, растворимых в воде, самостоятельных витаминов, которые принимают участие в процессах обмена веществ в организме, процессе кроветворения, а также играет важную роль в углеводном, жировом и водном обмене. Витамины группы В являются стимуляторами роста. Витамины этой группы содержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном хлебе, молоке, мясе, печени, яичном желтке, зеленой части растений.

Витамин Е (токоферол) относится к жирорастворимым витаминам. Он влияет на деятельность эндокринных желез, на обмен белков, углеводов, обеспечивает внутриклеточный обмен. Витамин Е благоприятно влияет на течение беременности и развитие плода. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в коровьем и оливковом масле.

Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозам. Но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно наблюдается в весенние и зимние месяцы. При гиповитаминозах

повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Между действием отдельных витаминов существует тесная связь. Недостаток в пище одного из витаминов влечет нарушение обмена других веществ; только при правильном питании витамины оказывают надлежащее действие.

Минеральные вещества.

В пище обязательно должны содержаться минеральные вещества, которые входят в состав клеток и тканей организма и участвуют в разнообразных процессах обмена веществ. К основным минеральным веществам, которые необходимы и больным и здоровым, относятся кальций, калий, магний, фосфор, хлор, соли натрия – это макроэлементы, они необходимы ежедневно в сравнительно больших количествах, а также железо, цинк, марганец, хром, йод, фтор, которые необходимы в очень малых количествах, поэтому их называют микроэлементами. Микроэлементы поступают в организм человека с продуктами животного и растительного происхождения. Так, например, йодом богаты продукты моря; цинком наиболее богаты злаки, дрожжи, бобовые, печень; медь и кобальт содержатся в говяжьей печени, почках, желтке куриного яйца, меде.

Очень разнообразен минеральный состав ягод и фруктов. В них много калия, железа, меди, фосфора. Причем все эти минеральные вещества прекрасно усваиваются. Кроме того они малокалорийны, в них отсутствуют жиры и холестерин, много витамина С – все это делает их незаменимыми в рационе страдающих многими болезнями: гипертонией, расстройством кровообращения, поражением почек, особенно с образованием отеков. Калий содержащийся в этих продуктах, усиливает выделение жидкости из организма.

Хорошее усвоение пищи организмом зависит и от умелого ее приготовления, внешнего вида, разнообразия меню. Очень важно, как выглядит еда, красиво ли накрыт стол. От одного приятного вида блюда начинает активно выделяться желудочный сок, и вся пищеварительная система к моменту еды оказывается подготовленной.

Нельзя есть очень горячую и очень холодную пищу. Температура горячих блюд должна быть не более 60 градусов, холодных – не ниже 10 градусов.

При отдельных заболеваниях, например, при диабете пища должна содержать не только определенные продукты, но весь дневной рацион должен иметь установленный химический состав. Необходимо соблюдать определенное меню, каждое блюдо

которого приготавливается по предусмотренным нормам и с соответствующей кулинарной обработкой.

Лечебное питание в домашних условиях имеет свои особенности, ведь приходится учитывать, что аппетит у больного, как правило, понижен, и перечень продуктов в его меню ограничен, и приправы запрещены. Тем не менее блюда диетической кухни могут быть очень вкусными, если их готовить со знанием дела.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

Продукты: 5 пучков салата (300 г), 200 г сметаны, укроп, соль.

Приготовление: листики салата перебрать, промыть, разрезать на крупные части, посыпать солью, залить сметаной и осторожно перемешать. Положить в салатник, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ И СМЕТАНОЙ

Продукты: помидоры 5 штук, 2 луковицы, сметана 100 г, зелень петрушки, соль.

Помидоры промыть, нарезать дольками, добавить мелко нарезанный лук, посолить по вкусу и залить сметаной. Выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

Продукты: 4 штуки моркови, 3 яблока, лимонная кислота, соль, 50 г сметаны.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, соль, сметану и перемешать. Можно добавить немного лимонной кислоты или разведенного уксуса.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Продукты: небольшой кочан белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, немного лимонной кислоты или уксуса, соль, зелень петрушки.

Кочан капусты, удалив верхние листья, нарезать тонкими продольными кусками, положить в кастрюлю, полить

разведенным уксусом с растительным маслом, посолить и, помешивая, немного потушить, чтобы капуста стала мягкой. Затем дать остыть, добавить мелко нарезанный лук, соль по вкусу, перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать натертой морковью и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ ИЛИ СЕЛЬДЬЮ

Продукты: 1 стакан фасоли, 150 г копченой ветчины или сельди, 2 крутых яйца, 100 г сметаны или майонеза.

Замочить фасоль, отварить в несоленой воде, слить отвар и охладить. Добавить нарезанную небольшими кусочками копченую ветчину, залить сметаной или майонезом или томатным соусом, перемешать и выложить в салатник.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам, вынуть желтки и вместо них начинить яйца мелко нарезанной ветчиной. Приготовленными таким образом половинками яйца украсить салат. Растертые желтки можно положить в майонез, заправляя им фасоль.

ВИНЕГРЕТ

Продукты: 3 штуки картофеля, 2 свеклы, 1 морковь, 1 яйцо, половина луковицы или несколько перьев зеленого лука, 1 соленый огурец, половина стакана фасоли, 100 г сметаны, соль.

Отварить отдельно картофель, свеклу, морковь и фасоль. Картофель лучше сварить неочищенным. Фасоль замочить, отварить, слить воду и слегка посолить. Свеклу варить неочищенной.

Вареные овощи охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в миску. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками огурцы, мелко нарезанный лук, соль. Залить сметаной и осторожно перемешать. Приготовленный винегрет выложить в салатник, украсить ломтиками крутого яйца, свеклы и огурца. Винегрет также можно украсить мелко нарезанным зеленым луком и вареным зеленым горошком.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Продукты: 500 г рыбы, 1 ломтик батона, молоко для размачивания батона, 1 яйцо, 1 луковица, 30 г растительного

масла, 1 столовая ложка сметаны, бульон, 1 столовая ложка томатного пюре, соль, мука, рыбный бульон.

Рыбу выпотрошить, снять кожу, удалить кости и пропустить мякоть через мясорубку вместе с батоном, размоченном в молоке, и луком, поджаренном на растительном масле. Добавить яйцо, соль, массу перемешать и разделать шарики величиной с каштан. Обвалять их в муке, поджарить на растительном масле, добавить томатное пюре, сметану, немного соли, залить рыбным бульоном и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить 15 минут. Остывшие фрикадельки положить на блюдо горкой и залить соусом, в котором они тушились. Блюдо украсить по краям свежими огурцами, помидорами, солеными овощами.

ПЕЧЕНКА С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ

Продукты: 500 г телячьей или свиной печенки, 150 г пшеничной муки, 70 г растительного масла, 70 г сметаны, 0,5 луковицы, соль.

Печенку вымочить в воде, очистить от пленок, нарезать тонкими кусочками, немного отбить, посыпать солью, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, положить в кастрюлю, влить немного бульона, сметаны и поставить тушить.

Лук очистить, нарезать кружочками и отдельно поджарить.

Перед подачей на стол на каждый ломтик печенки положить по ложке жареного лука.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ

Продукты: 0,5 кг говядины с костями, 1 свекла, 1/4 часть кочана капусты, 2 моркови, 0,5 петрушки, 1/4 сельдерея (корень), 1 лавровый лист, 8 горошин перца, 1 луковица, 2 помидора или 2 столовые ложки томатного пюре, 2 чайные ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль, 3,5 л воды.

Из мяса и кореньев сварить бульон. Свеклу, морковь, капусту очистить и нарезать квадратиками. В отдельную посуду положить нарезанную свеклу, влить немного бульона, добавить масло, томатное пюре, посуду накрыть и, помешивая, тушить. Затем положить поджаренную нарезанную морковь, петрушку и еще тушить, пока все овощи не станут мягкими. Кончив тушить,

добавить соль.

В процеженный кипящий бульон положить нарезанную свежую капусту, лавровый лист, перец и кипятить 10 минут. Затем вложить тушеную свеклу и варить еще немного. Муку поджарить на масле, разбавить бульоном и влить в суп.

В суп можно положить картофель. Его кладут после того, как свежая капуста поварится 5 минут. Если вместо томатного пюре употребляются помидоры, то их кладут нарезанными кусочками перед окончанием варки вместе с перцем и лавровым листом.

При подаче на стол положить в тарелку нарезанное кусочками вареное мясо, сметану и нарезанную зелень петрушки.

РАССОЛЬНИК

Продукты: 0,5 кг говядины с костями, 1/4 кочана свежей капусты, 10 картофелин, 1 морковь, 2 петрушки (корень), 0,5 сельдерея (корень), 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 столовая ложка сливочного масла, 70 г сметаны, зелень петрушки, 2 лавровых листа, соль, перец, 3,5 л воды.

Из мяса и костей сварить бульон. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать нетолстыми квадратиками. Остальные очищенные овощи нарезать квадратиками и кружочками.

В кипящий подсоленный бульон положить капусту и в открытой кастрюле варить 15 минут, затем положить нарезанный картофель и поджаренные коренья. Варить, пока овощи не станут мягкими. К концу варки положить огурцы, перец, лавровый лист и, если мало кислоты, добавить огуречный рассол.

При подаче на стол суп заправить сметаной и добавить нарезанную зелень петрушки.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Продукты: 0,5 кг говядины, половина корня петрушки, половина корня сельдерея, 5 горошин перца, 1 лавровый лист, 12 картофелин, 2 моркови, 1 луковица, соль, 1 столовая ложка томатного пюре, 3 л воды.

Сварить бульон и процедить его. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в процеженный подсоленный бульон. Когда бульон закипит, положить поджаренную морковь, петрушку, лук и варить 20 минут. Добавить ложку томатного пюре, перец, лавровый лист и варить еще 3–5 минут.

БУЛЬОН БЕЛЫЙ ИЗ МЯСА И КОСТЕЙ

Продукты: 0,5 кг мяса с костями, 1 луковица, 1 морковь, 0,5 сельдерея, 0,5 корня петрушки, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 3,5 л воды, соль.

Перед варкой мясо и кости обмыть холодной водой. Затем кости разрубить на небольшие части, положить вместе с мясом в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и варить на сильном огне. Когда вода закипит, кастрюлю открыть, снять пену, посолить и, не накрывая кастрюлю, варить на слабом огне 2 часа. Появившийся на поверхности жир нужно снять. Часть жира необходимо оставить в бульоне, чтобы сохранить содержавшиеся в нем ароматические вещества овощей, которые придают бульону приятный вкус.

Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким (если воткнутая вилка свободно входит в него, мясо готово), его нужно вынуть, положить поджаренные коренья, затем продолжать варить бульон.

Готовому бульону дать отстояться, затем процедить сквозь сито.

БУЛЬОН С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Продукты: для пельменей: 400 г говядины с жиром, 1 луковица, 2 стакана муки, 1 яйцо, перец, соль.

Сварить бульон, рецепт приготовления которого приведен выше. Пельмени можно приготовить из одной говядины или добавить немного свинины. Говядину с луком пропустить 2 раза через мясорубку, добавить соль, перец, немного бульона и хорошо перемешать.

Из муки, яйца и четверти стакана воды замесить некрутое тесто, тонко раскатать, положить на него мясные шарики и круглой формочкой вырезать пельмени.

Бульон вскипятить, опустить в него пельмени и варить 10 минут, пока они не всплывут на поверхность. При желании получить прозрачный суп, пельмени надо варить отдельно в подсоленной воде и, вынув их, залить горячим бульоном.

При подаче на стол положить в пельмени нарезанную зелень петрушки и немного сливочного масла.

РЫБНЫЙ СУП

Продукты: мясо рыбы 100 г, голова, крупные кости 250 г, лук репчатый 25 г, корень петрушки 10 г, вода 1200 г, картофель 300 г, морковь 25 г, рис 25 г, зелень петрушки и укропа 20 г.

Голову и кости промыть, разрубить, залить холодной водой и после закипания варить один час. Дать пене укрепиться и снять ее. После часового разваривания костей в кастрюлю добавить мясо рыбы и продолжать варить еще час. За 30 минут до конца варки добавить в бульон лук, коренья, соль. Готовый бульон процедить. Затем перебрать рис, промыть его в горячей воде, опустить в бульон и варить до полуготовности, добавить мелко нарезанный картофель, морковь, нашинкованную на крупной терке. Перед подачей на стол в рыбный суп положить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

Продукты: 0,5 стакана риса, 1,5 л молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 20 г сахара, соль, корица по вкусу.

В кипящую воду опустить промытый рис и варить до размягчения и почти до исчезновения воды. Добавить молоко, сахар и соль и прокипятить до готовности. При подаче положить масло, корицу.

Можно этот суп приготовить по-другому. Чистый рис, вымытый и подсушенный, поджарить до розового цвета на половине нормы сливочного масла, залить кипящим молоком, посолить, положить оставшееся сливочное масло, дать увариться и подать к столу с сахаром и корицей.

СУП ИЗ СМОРОДИНЫ

Продукты: 0,5 кг смородины, 60 г манной крупы, лимонная корка или корица, соль и сахар по вкусу, 40 г сливочного масла.

Перебрать смородину, тщательно промыть, ввести в сироп из воды, сахара и лимонной цедры, варить ягоды в этом сиропе до мягкости, откинуть на дуршлаг и протереть. Затем отвар снова прокипятить, добавить манную крупу, варить 15 минут, добавить масло и подать к столу горячим или охлажденным.

СУП ИЗ КУРАГИ С РИСОМ

Продукты: 220 г кураги, 35 г риса, 40 г сахара, 1,2 л воды.

Курагу перебрать, промыть, залить кипящей водой, закрыть крышкой, дать постоять один час, добавить вареный рис, сахар и все протереть через сито. Подавать в охлажденном виде.

СУП ИЗ ФРУКТОВ ВИТАМИННЫЙ

Продукты: 150 г пшеничных отрубей, 350 г клубники, 80 г шиповника, 300 г яблок, 60 г сахара, 20 г крахмала, 200 г сливок.

Отруби заварить в 250 г кипящей воды, накрыть крышкой, дать постоять один час. Шиповник растереть скалкой, залить 200 г кипятка, плотно закрыть крышкой и кипятить 5 минут, снять с огня, дать постоять 2 часа, затем настой отрубей и шиповника процедить, соединить, прогреть, заварить разведенным холодной водой крахмал, положить клубнику, нарезанные яблоки, сахар, заправить сливками. Подавать в горячем или охлажденом виде.

СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКАМИ

Продукты: 350 г тыквы, 55 г манной крупы, 1,5 сливочного масла, 40 г сахара, 250 г яблок, зелень петрушки, 1,5 л молока, соль.

Тыкву и яблоки нарезать брусочками, припустить с маслом в собственном соку, помешивая, чтобы не подгорели. Добавить сахар и манную крупу, залить кипящим молоком и проварить все вместе 15 минут, постоянно помешивая. Подать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и полив растопленным сливочным маслом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Продукты: 0,5 кг говядины, 18 г сахара, 300 г репчатого лука, 800 г картофеля, 100 г сметаны, 35 г пшеничной муки, 40 г томатного соуса, 70 г топленого или сливочного масла, 35 г зелени петрушки, соль, молотый перец.

Мясо говядины обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать на куски, отбить их, посыпать солью, сахаром, молотым перцем. Положить на хорошо разогретую чистую сковороду и, все время переворачивая, жарить 10 минут в собственном соку и жире.

Когда обжарится лук, посыпать его мукой и снова слегка прожарить, добавить сметану и сок, полученный при жарении мяса, держать на огне еще 2 минуты. Выложить мясо на блюдо, полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. В качестве гарнира подать жареный картофель.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: 500 г говядины, 1 столовая ложка топленого масла, 100 г сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томата, молотый перец, зелень петрушки, соль.

Говядину обмыть, удалить пленки, разрезать поперек волокон на куски толщиной 2 см и отбить молотком. Затем эти куски нарезать продолговатыми кусочками длиной 3 см, посыпать их солью, перцем и поджарить на хорошо разогретом жире, пока кусочки не подрумянятся со всех сторон. Добавить мелко нарезанный лук, посыпать мукой, еще пару минут пожарить, залить сметаной, томатным соусом и прокипятить. Томатного соуса можно не класть. Приготовленное блюдо сразу подать на стол. В качестве гарнира подать вареный или жареный картофель.

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: 0,5 кг говядины, 20 г соли, 700 г картофеля, 300 г репчатого лука, 70 г пшеничной муки, 70 г томатного соуса, 60 г масла сливочного, 50 г сметаны, 35 г зелени петрушки и укропа, перец молотый по вкусу.

Говяжье мясо обмыть, обсушить салфеткой, слегка отбить, нарезать кубиками. Посыпать солью и специями и 10 минут жарить в собственном соку и масле на хорошо разогретой сковороде, затем положить масло и мелко нарезанный репчатый лук и жарить еще 1–2 минуты. Подготовленное мясо сложить в разогретую кастрюлю, залить двумя стаканами горячего бульона или воды, добавить томат, сметану, 2 лавровых листа, накрыть крышкой и поставить тушить на 10 минут. Подать гуляш с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

АНТРЕКОТ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 0,5 кг говядины, 70 г масла топленого, 700 г

картофеля, 15 г соли, 20 г петрушки и укропа, 70 г масла сливочного, специи и соль по вкусу.

Мясо обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см и отбить, посыпать солью, перцем, положить на хорошо разогретую сковороду и жарить, переворачивая, в собственном соку и жире 10 минут. Затем добавить масло и обжаривать с обеих сторон еще 8 минут до образования румяной корочки. Отдельно приготовить жареный картофель. При подаче на тарелку рядом с антрекотом положить жареный картофель, политый жиром от мяса и растопленным маслом. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Продукты: на 100 г: мясо 150 г, хлеб пшеничный 20 г, сухари пшеничные 6 г, масло сливочное 6 г, вода 30 г, соль.

Мясо отделить от костей, сухожилий, пленок, нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку вместе с размоченным и отжатым в воде хлебом. Мясной фарш посолить и хорошо перемешать, постепенно добавляя одну столовую ложку холодной воды. Из котлетной массы сделать котлеты, которые можно готовить на пару в пароварке. При отсутствии такой кастрюли используют сетку на ножках: она кладется на дно кастрюли. Воду нужно наливать так, чтобы она была ниже сетки. С момента закипания воды до готовности котлет проходит 20 минут.

ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

Продукты: 0,7 кг говядины, 2 ломтика булки, 150 г молока, молотый перец, 2 столовые ложки муки, 80 г сметаны, 2 столовые ложки томата, бульон, 1 столовая ложка топленого масла, соль.

Для начинки из яиц и лука: 5 луковиц, 1 крутое яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень петрушки, 1 столовая ложка сухарей, молотый перец, соль.

Из мяса и других добавлений приготовить молотую массу так же, как для котлет и распределить ее на порции весом приблизительно 50–60 г. Эту массу распластать и на каждую порцию положить по половине ложки начинки из яиц и лука. Затем между ладонями разделать продолговатые зразы, чтобы начинка была внутри. Обвалять зразы в муке или сухарях и

поджарить со всех сторон на хорошо разогретом жире. Затем зразы положить в кастрюлю, влить немного бульона, добавить сметану, томат, закрыть кастрюлю и тушить. Перед подачей на стол зразы положить на разогретое блюдо и залить тем же соком, в котором они тушились. Вокруг положить вареный картофель, картофельное пюре, тушеную морковь, гречневую или рисовую кашу. Отдельно подать зеленый салат.

Предназначенный для начинки мелко порубленный лук поджарить на масле, добавить нарубленные вареные яйца, сухари, нарезанную зелень петрушки, перец, соль, все перемешать и этой массой начинить зразы.

РЫБА ЖАРЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Продукты: 0,7 кг рыбы, 700 г картофеля, 80 г растительного масла, 20 г муки, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Обработанную рыбу разрезать пополам на два пласта, нарезать по 2 куска на порцию, посыпать солью, перцем, подержать 20 минут, затем обвалять в муке и поджарить на сковороде на растительном масле, после чего поставить в духовку на 2 минуты. На гарнир подать жареный картофель или рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

РЫБА ПО-ДОМАШНЕМУ

Продукты: 400 г рыбы, 100 г сметаны, 110 г репчатого лука, 4 г сахара, 40 г растительного масла, 0,5 кг картофеля, соль и перец по вкусу.

Рыбу обработать, выпотрошить, удалить жабры и положить в подсоленное молоко на 20 минут, затем вынуть, обсушить салфеткой. Внутри и снаружи натереть рыбу солью, перцем, панировать в муке и обжарить до полуготовности. Уложить рыбу в глубокую сковороду, залить сметаной и поставить в нагретую духовку. Через 10 минут положить мелко нарезанный лук, снова поставить в духовку и довести до готовности. Подать к рыбе отварной картофель.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

Продукты: 0,5 кг рыбы, 1 ломтик рыбы, 0,5 стакана молока, 1

луковица, 0,5 яйца, 50 г муки, 50 г растительного масла и 0,5 столовой ложки сливочного масла, молотый перец, соль, 0,5 стакана сметанного соуса.

Подготовленную рыбу разрезать вдоль пополам, удалить кости, снять кожу. Мякоть вместе с замоченным в молоке булкой и поджаренным на сливочном или растительном масле луком пропустить через мясорубку, добавить молотый перец, если требуется – соль, яйцо, все хорошо перемешать и разделать котлеты. Обвалять их в муке и зажарить на растительном масле. Затем на несколько минут поставить в духовку для дожаривания.

Перед подачей на стол котлеты положить на блюдо, залить сметанным соусом или растопленным сливочным маслом. Рядом положить вареный картофель, картофельное пюре или тушеную свежую капусту.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ТВОРОГОМ

Продукты: 4 картофелины, 0,5 кг творога, 1 яйцо, 0,5 стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла.

Творог протереть через сито, добавить соль, яйцо, немного разбавить молоком и перемешать.

Сваренный картофель нарезать ломтиками или поджарить на масле ломтики сырого картофеля и перемешать с творогом. Все это выложить в противень или миску, смазанные маслом, обложить кусочками масла и запекать в духовке до образования золотистой корочки.

ОЛАДЬИ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Продукты: 13 картофелин, 1 яйцо, 70 г растительного масла для жаренья, 100 г сметаны.

Натереть картофель, отжать излишки сока, добавить яйцо (не обязательно), соль, размешать. Поджарить на сковороде с хорошо разогретым маслом, кладя по 1 столовой ложке массы для каждой оладьи.

Массу для оладьей можно приготовить и на молоке. Сок натертого картофеля отжать через марлю, массу заварить кипящим молоком, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать и жарить оладьи.

Подать к столу со сметаной и со шкварками.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Продукты: 1 кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 столовая ложка томатного пюре, соль, 0,5 ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла.

Кочан капусты разрезать на четырехугольные куски. Положить в кастрюлю, налить воды до 1/3 высоты капусты. Добавить немного уксуса, чтобы капуста не разварилась, и тушить. Муку поджарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, томатное пюре, еще немного поджарить и, разбавив горячей водой, немного поварить. Приготовленным таким образом соусом полить тушеную капусту, перемешать, добавить по вкусу соль, сахар и еще немного потушить. Вместо томатного пюре в капусту можно положить нарезанные свежие яблоки.

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА

Продукты: 6 штук моркови, 1 яйцо, 1 столовая ложка сахара, 50 г манной крупы, 1 яблоко, 15 г сливочного масла, корица, соль, 80 г сметаны.

В натертую сырую морковь положить натертое яблоко, манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, корицу, немного соли, все перемешать и ввести взбитые яичные белки. Противень смазать маслом, посыпать сухарями и выложить на него морковную массу. Сверху положить кусочки масла и запекать в духовке.

При подаче к столу запеканку разрезать на куски и полить растопленным сливочным маслом. Отдельно подать сметану, молочный или сметанный соус.

ТЫКВА ВАРЕНАЯ

Продукты: 1 кг тыквы, лимонная кислота, 0,5 столовой ложки сливочного масла, 1 столовая ложка белых сухарей.

Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, нарезать четырехугольными кусками и отварить в подсоленной воде. Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть.

При подаче к столу полить маслом с поджаренными сухарями.

РАГУ ОВОЩНОЕ

Продукты: 5 картофелин, 3 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 2 луковицы, 1 столовая ложка масла, 150 г сметаны, соль.

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную ломтиками, и тушить до размягчения. Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный, нарезанный кусочками картофель, сметану, соль, слегка перемешать и еще немного тушить.

Вместо сметаны овощи можно полить сметанным соусом. При подаче к столу рагу полить растопленным сливочным маслом.

ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

Продукты: на 200 г: творог 75 г, яблоки 85 г, яйцо 1/2 штуки, сахар 20 г, сухари пшеничные 6 г, масло сливочное 6 г, сироп варенья 10 г.

Творог протереть через сито, добавить натертые на мелкой терке яблоки, сахар, сухари, желток. Белок взбить и ввести в массу, перемешивая снизу вверх. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, прикрыть промасленной бумагой. Варить пудинг на водяной бане 40 минут. Готовый пудинг полить сиропом любого варенья. Вместо яблок можно использовать черную смородину, малину и др.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Продукты: творог 45 г, вермишель 45 г, молоко 80 г, яйцо 1/2 штуки, сахар 20 г, масло сливочное 18 г.

Вермишель отварить в 800 г воды почти до готовности, откинуть на сито и переложить в миску. В вермишель, слегка остывшую, добавить яйцо, перемешать и половину ее выложить в форму, смазанную маслом, на вермишель разложить ровным слоем творог, перемешанный с сахаром, на творог выложить оставшуюся вермишель, полить ее маслом и поставить запекать в духовку при средней температуре.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ПОМИДОРАМИ

Продукты: яблоки 100 г, яйцо 1 штука, молоко 70 г, масло сливочное 10 г.

Очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками, потушить на сковороде с маслом, влить яйца, взбитые с молоком, и поставить в духовку. Готовый омлет посыпать сахарной пудрой и горячим подать на стол.

ОМЛЕТ

Продукты: яйцо 2 штуки, молоко 140 г, сливочное масло 4 г, мука пшеничная 4 г.

В 20 г молока тщательно растереть муку, соединить с хорошо взбитым яйцом, добавить оставшееся молоко, хорошо размешать, вылить в сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку со средним жаром.

К омлету подать свежие помидоры, овощные пюре.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

Продукты: 150 г творога, 20 г молока, 1/2 яйца, 10 г манной крупы, 15 г сахара, 10 г масла, 30 г сметаны.

Манную крупу всыпать в молоко. Творог протереть через сито, добавить разбухшую в молоке манную крупу, растертый с сахаром яичный желток, ввести взбитый яичный белок и осторожно перемешать. Массу выложить в посуду для пудинга, накрыть ее и варить 1 час, поставив посуду в кипящую воду, или же выложить массу в посуду для запекания и запекать в духовке.

Подать со сливочным маслом или фруктовым киселем.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПОЛУВЯЗКАЯ

Продукты: молоко 200 г, крупа 35 г, сахар 10 г, сливочное масло 6 г, вода 200 г.

В кипящую воду при непрерывном помешивании постепенно всыпать крупу и на слабом огне разварить до получения однородной массы. Кастрюлю с кашей поместить на маленький огонь или на водяную баню на 1 час. В готовую кашу положить сливочное масло и размешать.

Горячую кашу можно протереть через сито, добавить в нее сахар, сырое молоко и при помешивании варить 3 минуты.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Продукты: крупа 85 г, вода 170 г, масло сливочное 6 г.

Крупу всыпать в воду, размешать, плотно закрыть крышкой и поставить на средний огонь. Когда крупа вберет в себя всю воду, кастрюлю с кашей поставить на маленький огонь на 30 минут. В готовую кашу добавить масло или молоко и размешать.

ВАРЕНЫЕ КАБАЧКИ

Продукты: 500 г кабачков, соль, 0,5 столовой ложки панировочных сухарей.

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена, нарезать на продольные кусочки, сварить, положив в слегка подсоленный кипяток. Когда станут мягкими, отцедить, подать с панировочными сухарями.

КАБАЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ГРИБАМИ

Продукты: 3 кабачка, 300 г мелко нарезанных грибов, 300 г лука репчатого, соль, зелень укропа, 100 г сметаны.

Кабачки очистить, срезав концы, нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле с обеих сторон, сложить в кастрюлю.

Грибы очистить от кожицы, хорошо промыть, положить в кипящую воду на 2 минуты, нарезать ломтиками, посолить и обжарить. Соединить с кабачками, добавить жареный с томатом репчатый лук, влить сметану и тушить на слабом огне 10 минут. В конце тушения овощи заправить по вкусу солью, перцем, посыпать мелко нарезанным укропом.

МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ

Продукты: 400 г моркови, соль, сахар, 3 ложки молока, 2 чайные ложки сливочного масла.

Морковь вымыть, очистить, сполоснуть, нарезать, положить в подсоленную кипящую воду, когда станет мягкой отцедить, протереть сквозь густое сито, развести молоком, вскипятить, заправить по вкусу, перед подачей к столу положить сливочное масло.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ СО СМЕТАНОЙ

Продукты: картофель 240 г, зелень петрушки и укропа 10 г, сметана 20 г.

Картофель средней величины хорошо вымыть, очистить и сварить на пару. Посолить во время варки через 2 минуты. Горячий картофель посыпать мелко нарезанной зеленью и полить сметаной.

СОУСЫ

СОУС МОЛОЧНЫЙ

Продукты: молоко 90 г, мука пшеничная 5 г, сахар 12 г.

Муку поджарить на сковороде без жира до светло – желтого цвета, охладить и размешать в 15 г молока, чтобы не было комочков. В остальное молоко положить сахар, довести его до кипения, в кипящее молоко постепенно влить молоко с разведенной мукой и при помешивании довести до кипения, затем несколько охладить.

СОУС БЕЛЫЙ

Продукты: бульон 100 г, мука пшеничная 6 г, масло сливочное 4 г.

Муку поджарить до желтоватого цвета, растереть с маслом и при непрерывном помешивании соединить с горячим бульоном и, продолжая помешивать, варить соус 10 минут.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Продукты: 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан овощного или мясного бульона, 100 г сметаны, соль.

Поджаренную до светло-желтого оттенка на масле или сухим способом муку, помешивая, развести мясным или овощным бульоном, затем варить 5 минут. К концу варки добавить сметану, соль, можно добавить желтки, сахар и лимонную кислоту. Чтобы соус сгустился, надо, добавив желтки, подогреть его.

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ И СОКИ

ОТВАР ШИПОВНИКА

Продукты: сушеные плоды шиповника 35 г, вода 300 г, сахар 20 г (добавляют перед употреблением).

Сушеные плоды шиповника очистить от волосков, промыть холодной водой, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, прокипятить 10 минут под закрытой крышкой. Снять с огня и настаивать 3 часа в прохладном месте. Неизмельченные плоды шиповника настаивать 10 часов. Настой процедить.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Продукты: сушеные фрукты 120 г, сахар 100 г, вода 1 л.

Сушеные фрукты тщательно перебрать, положить в сито или дуршлаг и вымыть в проточной воде. Груши и крупные яблоки нарезать кусочками. В холодную воду положить подготовленные фрукты и варить на слабом огне до мягкости всех заложенных плодов. Сахар положить в компот в конце варки. Для аромата можно положить корочку апельсина или лимона. Компот охладить, корочки лимона вынуть.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШЕН

Продукты: 250 г яблок, 250 г вишен, 120 г сахара, 2,5 л воды.

Перебрать вишни, промыть в холодной воде, косточки удалить. Залить ягоды горячей водой и довести до кипения. Через 5 минут отвар процедить, положить в него сахар, вскипятить, добавить промытые и нарезанные яблоки, вишни без косточек, дать покипеть еще 5 минут и снять с огня.

СОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

При подготовке яблок для соковыжималки достаточно удалить из них сердцевину и крупно нарезать. Для ручного приготовления сока нужно с яблок срезать кожицу, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и выжать через марлю.

СОК ИЗ МОРКОВИ

При ручном выжимании сока подготовленную морковь натереть на мелкой терке и через марлю выжать сок.

КИСЕЛЬ ИЗ КЛУБНИКИ, МАЛИНЫ

Продукты: на 800 г киселя 1 стакан ягод, 150 г сахара, 40 г крахмала.

Вымытые в холодной воде ягоды размять и выжать сок. Налить в кастрюлю горячую воду, положить сахар и кипятить до полного растворения, затем добавить размятые ягоды. На части охлажденного отвара развести крахмал, влить отвар и, помешивая, довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, влить в кисель ягодный сок, тщательно перемешать.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

Продукты: 800 г молока, 100 г сахара, 80 г крахмала.

В горячее молоко добавить сахар, вскипятить. Развести в небольшом количестве молока крахмал, ввести, помешивая, в молоко, довести до кипения и выдержать 5 минут на слабом огне, все время помешивая. Охладить.

КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК

Продукты: 5 яблок, 4 столовые ложки крахмала, 150 г сахара, 4 стакана воды.

Яблоки обмыть, разрезать на тонкие дольки, положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Когда яблоки разварятся, процедить через сито. Яблоки протереть, смешать пюре с отваром добавить сахар и дать закипеть, затем влить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения и охладить.

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ

Продукты: сок из 1 лимона, 1,5 стакана воды, 15 г желатина, сахар по вкусу.

Желатин помыть и намочить в холодной воде. Лимон вымыть, выжать сок, процедить через марлю.

В горячую кипяченую воду положить сахар, лимонный сок. В

нескольких ложках горячей воды растворить желатин, влить в приготовленную жидкость, положить сахар по вкусу, охладить.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

Продукты: 2 яблока средней величины, 150 г слив или других фруктов, лимонная цедра, сахар.

Фрукты вымыть, положить в кипящую воду, сварить, протереть через сито, положить по вкусу сахар и тертую лимонную цедру.

ФРУКТОВЫЙ МУСС

Продукты: 300 г яблок (малины, клубники, вишни), сахар, 10 г желатина, 2 белка.

Желатин вымыть, намочить на 30 минут в холодной воде. Яблоки вымыть, нарезать, сварить, слегка поливая водой, протереть через сито, положить в кастрюлю, всыпать сахар, вскипятить. Взбить белки в пену, добавить кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешать, разлить в вазочки, охладить.